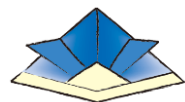
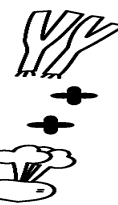


ぱくぱく

5月号

守山市教育委員会
令和8年5月発行



端午の節句献立

1日(金)

5月5日は、端午の節句です。端午の節句には、子どもたちが健やかに、たくましく成長することを願い、こいのぼりや五月人形を飾ったり、縁起が良いとされる食べ物を食べたりする風習があります。給食では、たけのこが入った若竹汁、かしわもちなどを提供します。

たけのこは成長が早く、真っすぐ伸びることから、「子どもの成長を祈願する」縁起の良い食べ物として、お祝い料理に使われます。かしわもちに使われているかしわの葉は、春に新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、かしわもちには、子孫繁栄の願いが込められています。



滋賀の日



小学校 29日(金)

中学校 25日(月)

赤こんにやくは、近江八幡市の名物で、
三二酸化鉄さん にさんかてつという鉄分で赤く染められています。きめが細かく、柔らかいプリプリとした食感が特徴です。こんにやくが赤い理由は、華やかなものを好んでいた織田信長が赤く染めさせたなどの諸説があります。当日の給食では、豚肉や野菜と一緒に五目炒めにします。「滋賀の恵みみそ汁」には、滋賀県産のたまねぎ、じゃがいも、葉ねぎ、滋賀県産大豆から作られた豆腐を使用します。滋賀の恵みに感謝しましょう。

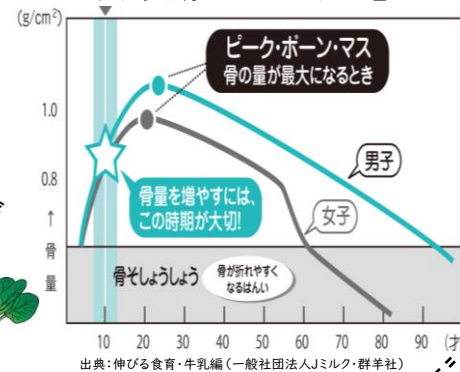
もーりもりの日

テーマ
『カルシウムをたっぷりとりよう』

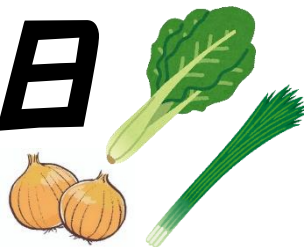
19日(火)

カルシウムは、骨や歯を丈夫にするには欠かせない栄養素のひとつです。10歳頃から20歳頃までの間が骨を大きく、太くする期間です。20歳以降は骨量が減少していくため、成長期にカルシウムをしっかり摂ることが大切です。

カルシウムが多く含まれる食品は、牛乳・乳製品、小魚、海藻、緑黄色野菜、大豆・大豆製品などです。この日の給食では、きびなごやひじき、牛乳、きなこなどの食材にカルシウムが多く含まれます。



守山の日



小学校 25日(月)

中学校 29日(金)

守山の日には、守山市でとれた野菜や果物が登場します。自分たちの住む地域で作られたものを食べることを、「地産地消」といいます。地産地消の良いところは、とれたてでおいしい、遠くへ運ぶための燃料がいらない、地域への関心が高まるなど、たくさんあります。

今月は守山市産の小松菜をマヨ炒めに、たまねぎ、葉ねぎをかきたま汁に使用します。新鮮で美味しい守山市産の野菜をいただきます。

全国味めぐりの日

今月は三重県です!

20日(水)

三重県は、日本の中部地方にある自然と歴史が豊かな県です。伊勢神宮が有名で、多くの方が参拝されています。尾鷲市や熊野市では、さんまがたくさん獲れ、さんま寿司や丸干し、蒲焼きなどにしてよく食べられています。「煮みそ」は、季節の野菜や地元でとれる食材と豆みそ、だしを一緒に入れて煮込むおわせし くまのし郷土料理です。「盆汁」は、三重県の郷土料理で、主にお盆の時期に食べられる具たくさん味のぼんじる噌汁です。7種類の旬の野菜を使用することが特徴で、別名なないろじり「七色汁」と呼ばれています。



今月の献立から



** 大豆とごぼうの甘辛揚げ **

材 料(4人分)

ゆで大豆……………100g
ごぼう……………1本
かたくり粉 ……大さじ3
揚げ油……………適量

《たれ》

みりん……………小さじ2
砂糖……………大さじ1・1/2
濃口しょうゆ ……大さじ2
水……………大さじ2

作り方

- ① ごぼうは洗って、皮をこそげ取り、薄くななめ切りにして水に浸ける。
- ② ①の水気をきり、かたくり粉をまぶす。
- ③ ゆで大豆に、かたくり粉をまぶす。
- ④ 油で②③を揚げる。
- ⑤ たれの材料を鍋に入れ、煮詰める。
- ⑥ 揚げたごぼうと大豆に⑤をからめる。

